

日本茶で心も体も健康に



お茶は無糖・ノンカロリーでありながら、体に良い栄養成分がバランスよく含まれています。日頃の疲れを解消したり、病気を予防してくれる強い味方です。

1. リラックス効果

お茶を飲むとほっとするのはテアニンの効果。緊張や不安、イライラを抑えてリラックスでき、お茶の香りにも癒されます。



2. 生活習慣病の予防

カテキンの強い抗酸化作用によりがん、脳卒中、心筋梗塞、高血圧症、糖尿病予防効果があります。（カテキンの一日目安量は湯呑10杯）

3. 抗菌・殺菌、抗ウイルス作用

カテキンの持つ強い殺菌作用には、ウイルスの体内への侵入や増殖を抑えてくれます。（お寿司屋さんで必ず出るのもこのためです）



4. 抗アレルギー作用

最近注目を集めている「べにふうき」という品種は、花粉やハウスダストなどアレルギー症状を抑える効果が期待できます。

茶摘みは一番早い時期で3月末から鹿児島県が始まります。私は福岡に住んでいるので、かごしま茶や八女茶を楽しみにしています。新茶は一番効能が高いので、皆さんもぜひ飲んでみてください。（S.Y）

